7.009 Bravčové stehno pečené
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,14	0,20	0,19
cibuľa	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	68		84		110		134	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		52	
hmotnosť šťavy v g	32		42		62		82	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy s hmotnosťou cca l až 1,5 kg, potrieme očisteným prelisovaným cesnakom so soľou, dáme do olejom vymasteného pekáča, s očistenou pokrájanou cibuľou, posypeme rascou, podlejeme vodou a pečieme. Počas pečenia podlievame mäso vlastnou šťavou. Mäso dopečieme do červena, vyberieme, pokrájame na porcie a vložíme opäť do šťavy.
Príloha: dusená kapusta, knedľa, dusená ryža, zemiaky, rôzne druhy zeleninových šalátov, kompót.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	567	136	10,04	10,4	1,8	0,6	0,1	12,2	1,1	0,000	0,3	0,1	0,5	3,9
B	716	172	11,71	13,6	3,1	0,7	0,1	14,4	1,3	0,000	0,3	0,1	0,6	4,6
C	870	209	13,42	16,9	4,3	1,0	0,2	17,4	1,5	0,001	0,3	0,2	0,8	5,2
D	1024	246	15,13	20,1	5,5	1,2	0,2	20,4	1,6	0,001	0,4	0,2	1,0	5,9